広　報

なかがわ

2015
H27
No.677
10

じゅえる
中川町 ゆるキャラ

皆さんいつまでもお元気で！

9月10日 敬老会

第5回 森づくり講演会

●森と町

8月30日(日)中川町生涯学習センター「ちゃいむ」で5回目となる森づくり講演会が開催されました。

地域再生マネージャーとして「山里の知恵とわざと資源の再構築」を生業にするNPO法人地域再生機構の木の駅アドバイザー丹羽健司氏を講師に迎え、「木の駅」と題した講演会と町民限定の意見交換会が開催され、町内外から約60名が参加しました。

●「木の駅」とはなにか

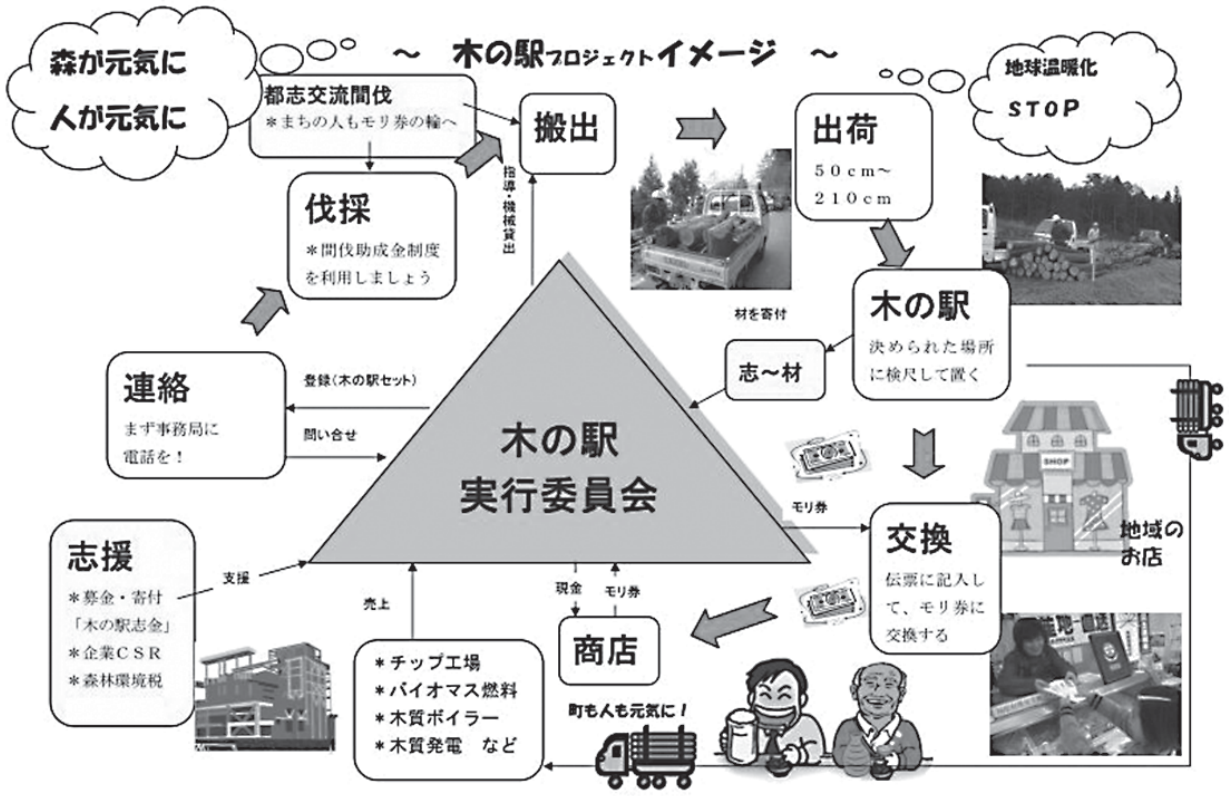
木の駅とは「不揃いの林地残材や間伐材を相場より少し高い価格で買い取り、大型スーパーではなく地域の商店だけで使える地域通貨で支払う仕組み」のことです。「軽トラとチェーンソーで晩酌を」を合言葉に、あまり規格を気にせず農産物を道の駅に気軽に出荷するように、気楽に山から木を出してお小遣いにして森と地域を元気にしていこうというもので、本州各地の60箇所に広がりを見せています。

木の駅プロジェクトに取り組む地域は、いずれも山の荒廃、商店の消滅、さらには人口減少による地域そのものの存続危機という共通の課題を抱えているそうです。

運営は、町や山を「なんとかしたい」と集まった地域の山主や商店主、Iターン者などの「ヨソモノ」による開かれた実行委員会で行われ、地域通貨のデザインや交換価格、発行や現金化、受入規格の決定、集まった林地残材の販売先など、すべてが実行委員会で民主的に決定されます。

●林地残材集荷の切り札

中川町では平成25年度に木質バイオマス資源利活用調査事業を実施、町内の木質バイオマス利用について様々な調査を行いました。



その調査によると、中川町には年間１８８７トン／年の林地残材が発生しており、現時点では、それらは利用されることなく山に眠っています。

これらを経済的な価値に変えることができれば、町を潤す一助になることは間違いないのですが、細く、不揃いな林地残材は運べば運ぶだけ赤字になるためプロの林業者では価格が合わず利用することが困難でした。だからこそ林地残材として山に放置されてきたのです。

しかし、休日や余暇に自らの汗を対価にお小遣い稼ぎや副業として実施するのであれば林地残材を活用することは可能です。

木の駅プロジェクトの大本は、「土佐の森救援隊」というＮＰＯ法人が高知県仁淀川町で行った事業ですが、「Ｃ材（低質材）で晩酌を」を合言葉に始めたこの事業により、現在では５０００トン／年の林地残材の収集に成功しているそうです。

あくまでも参考ですが、中川町で一年間に発生する林地残材１８８７トンを試算上現金化してみると１８８７トン×１．３（立法メートル換算）×３千円＝７５３万９３００円／年となります。全量を運び出すことは事実上不可能ですが、毎年７５０万円ものお金が山に放置されるのはもったいないので、その何割かでも有効利用し、地域の商店で利用してもらうことができれば関わる全ての人が得をする仕組みを作ることが出来ます。

●プロとの関係

木の駅プロジェクトの話をすると、必ず「森林組合や林業事業体と仕事がかち合うのではないか」との話題が生まれるのだそうです。

しかし、プロがビジネスとして行ったのでは価格が合わないから発生している林地残材を対象に行われる事業であるため、仕事がかち合うことはありません。

むしろ、これまで山に無関心だった山主が山に向き合うきっかけとなり、地形や条件上素人山主では手をかけられない山が必ずあるため、林業振興も果たされるのだそうです。さらに、林地残材は木材生産が盛んになればなるほど発生するうえ、プロが山の中に道をつけてくれるため、林業振興が果たされるほど木の駅も盛んになります。木の駅が盛んになるということは地域に流通する地域振興券の量も増加するということです。

●中川町との相性

中川町では現在薪生産販売を開始しています。さきほどの試算は、パルプ原料として販売した試算ですので、それよりも高い薪原木として販売した場合その価値はさらに向上します。

また、白樺樹皮のように採取が大変ですが、市場的に非常に高い価値を持つ原料を木の駅に集めて販売することで、原木丸太以外の「山地未利用材」も利用することができるかもしれません。

また、現在も自分の山で自家用薪の原木を伐り出している自伐林家の方も、一部を薪原木、残りを地域通貨に換えるなどの選択肢が増え、森林整備意欲の高い山主がたくさん生まれる可能性を秘めています。

これらのことから木の駅と中川町は非常に好相性だと言えそうです。

丹羽健司 氏

講演会後に開催された意見交換会の模様

●まとめ

木の駅は、林業や森林だけに関わりのあるテーマではありません。人口減少社会で苦戦する商店街にとっても関わりが深く、参加者が自ら決め、自ら運営するという点で住民自治のための仕組みと言えそうです。

これからも中川町では森づくり講演会を続けていきます。より多くの町民の皆様に関心をもっていただけるテーマを選んでいきたいと考えていますので、ぜひ足を運んでみてください。

『ミズナラ(一)』

斎藤綾子

ミズナラといえば、あの『どんぐり』をつける木です。秋になるとチビッ子たちが夢中になって拾っている姿をよく見かけます。草や枯葉の合間から、つるつるぴかぴかしたものがチラリと姿を見せている様子は、まるで宝物のように見えますから、その気持ちもよくわかります。

どんぐりの成る木は、日本には大体20種類ほどあるそうですが、町内に自生する樹木の中では唯一「ミズナラ」だけが、どんぐりの実をつけます（植栽されたものは除いた場合）。

ブナ科コナラ属の木で、年輪と交差する方向に伸びる細胞組織（放射組織）がよく目立ち、それが柾目に切った際に『虎斑（トラフ）』と呼ばれる紋様となって現れます。また、板目に切ったときには、線や点状に現れます。つまり、ミズナラは、切断面によって大きく木目紋様が変化するユニークな木なのです。

また、香りも独特で、生木のときには特に甘酸っぱいような香りがしてきます。この独特の香りのためか、ミズナラの樽で熟成されたウイスキーは、伽羅（キャラ）の香りがすると言われ、大変人気があるそうです。

また、材は重く堅く、特に北海道産のミズナラは、かつて『小樽オーク』と呼ばれる高級家具材として世界へ輸出されていました。中川町内からも多くの小樽オークが産出されたそうです。なぜ中川の木が小樽なのか？違和感がありますね。

小樽オークのお話は、次号にて詳しくお話いたします。

上：柾目（虎斑）、下：板目

中川町地域おこし協力隊活動記㊳

町の振興や発展のために東奔西走する地域おこし協力隊の
活動の様子を紹介します

問い合わせ先　産業振興課産業振興室　☎7−2816

『鹿を捕る話③』

服部一雄

二頭目のシカは一頭目からほどなくして捕獲しています。シカは明確な群れを形作ることはなく、なんとなく一緒に暮らしている集団があるのみなのですが、一頭目、二頭目共に同じ集団でいるわけではなく、いくつかの違う群れが中川にいると思われます。

二頭目のシカは特に群れの中にいたシカではなく、一頭で牧草を食べていたシカでした。時刻は日没三〇分前。一時間前に通った時にはいなかったことから夕方人のいない時間帯を狙って牧草を食べに来たようです。撃った後で判ったのですが、この二頭目のシカは母ジカで、撃った後、子ジカが草むらから顔を出していました。皮剥ぎの時には白いシカ乳も出ていたほどです。つまりこの母ジカはお腹をすかせた子ジカの為に草をたくさん食べに来て、運悪く撃たれてしまった訳です。運が悪かったといえばそれまでですが、弱肉強食は自然界の掟でもあります。せめてその体を有効利用しようと皮を剥ぎ始めましたが、ここからが苦労の連続でした。

皮剥ぎ自体は順調に進んでいました。そのうちに暗くなってきたため、持ち帰って解体しようとしたのですが、そりに乗せて引くとこれが結構重いのです。50〜60キログラムはあるのだから当然です。おまけに溝を越えなければ車まで運べず、橋はどこにもありませんでした。足を踏み入れると足が埋まり水が入ってきました。あっと思うとそりがひっくり返り哀れシカは泥水の中。泥まみれになりながら回収はしましたが泥で汚染された肉はさすがに食べられません。泣く泣く焼却処分し、皮だけが手元に残るという残念な結果でした。

シカは撃つのも難しいが、回収して肉にするのも一苦労というお話です。

『森のさんぽと薪のごちそう』

田代絵美（たしろえみ）

前回自己紹介させていただいた新しい地域おこし協力隊の田代絵美です。中川町の人と森に魅力を感じてここに住んでみたいと新潟から来ました。

初めて中川町を訪れたときにたまたま「森のさんぽと薪のごちそう」という田邊式作業道で道付けされた山を楽しむイベントに参加させてもらいました。森林浴を楽しみながら、薪を使ったポトフや棒パンを焼いて楽しむイベントで、しっかり道ができているので大人も子供もさまざまな年代の方が参加されていました。

イベント中盤に山に関わっている大人の皆さんが即席で木のブランコやターザンロープを作ってくれ、子供たちが本当に楽しそうに全身で遊んでいる姿を見ることが出来ました。そこで感じたことが二つあります。このイベントでは大人が子供に森の遊び方を教える伝承の機会があったこと。子供たちが火の扱いや山での危険箇所を身をもって感じる機会があったことです。

森は私たちに「恵み」や「学び」を与えてくれる場だと改めて感じ、対照的に危険とも上手に付き合っていく必要があると教えていただきました。

中川にずっとお住まいの方でも新たな発見があるイベントだと思います。10月11日(日)に第三回の「森のさんぽ～」があります。まだ参加されたことがない方は是非イベントに参加していただければと思います。私の森林ガイドとしてのお仕事はこのときがデビュー戦になるかもしれませんので、一回目の記念のお客様になっていただける方も心からお待ちしております！

9月1日から10月31日までは「秋サケ密漁防止月間」です。

北海道も9月に入り、秋の気配が感じられる季節となりました。

毎年、この時期になると本道の沿岸域には多くの秋サケが来遊し、産卵のために河川を遡上する姿が季節の風物詩として、よく見られるところです。

しかし、秋サケの来遊とともに、秋サケの採捕が禁止されている河口付近等の海面や、内水面での密漁は毎年後を絶たず、取締機関による検挙者も多数いるところです。

このため、道では9月1日～10月31日までを「秋サケ密漁防止月間」と定め、密漁の未然防止のための啓発活動を行うとともに、取締機関や民間団体等と連携しながら、巡回パトロールや指導取締り等の活動を行うこととしています。

皆さんにおかれましても、秋サケ資源の保護と密漁の撲滅に向けた、理解と協力をお願いするとともに、密漁者を見つけた場合は、最寄りの警察署や（総合）振興局水産課、漁協などに連絡してください。

注意!!

河口付近の海面や内水面において、サケ・マスを採捕することは、禁止されております。

また、これに違反して採捕したサケ・マス（卵を含む。）又はその製品は、所持し、又は販売してはなりません。

なお、これに違反した場合、懲役3年・罰金200万円以下の罰則が適用されます。

後期高齢者医療制度

75歳以上の方と65歳～74歳で一定の障がいのある方が対象

医療費の自己負担額が高額になったとき高額療養費を支給します

1ヶ月に支払った医療費の自己負担額が自己負担限度額を超えたとき、超えた額が高額療養費として支給されます。該当する方には、北海道後期高齢者医療広域連合から**「高額療養費支給申請書」**が届きますので、必要事項を記入・押印のうえ、役場に提出してください（郵送でも受け付けています）。

この申請書は一度提出すると、その後は自動的に指定の口座に振り込まれます。

なお、住民税非課税世帯の方は、入院の際に「限度額適用・標準負担額減額認定証」が必要です。

高額療養費の自己負担限度額（月額）

所得区分		外来（個人ごと）	外来＋入院（世帯ごと）
現役並み所得者		44,400円	80,100円＋1％※
一　般		12,000円	44,400円
住民税非課税世帯	区分Ⅱ	8,000円	24,600円
	区分Ⅰ		15,000円

※医療費が267,000円を超えたときは、超えた分の１％が加算されます。
また、過去12か月の間に、外来＋入院の支給を４回以上受けた場合、４回目以降の限度額は、44,400円です。

【所得区分】
①現役並み所得者…同一世帯に課税所得が１４５万円以上の後期高齢者医療制度で医療を受ける方がいる方
②区分Ⅱ…世帯員全員が住民税非課税の方（区分Ⅰ以外の方）
③区分Ⅰ…世帯員全員が住民税非課税で、各種所得から必要経費・控除（年金の所得は控除額を80万円として計算）を差し引いた所得が０円となる世帯に属する方
④一般…①～③以外の方

75歳になる月の限度額が調整されます

月の途中で75歳になって後期高齢者医療制度に移り、その月に高額な医療費がかかったときは、下図のように誕生日前後の医療保険制度で自己負担限度額が半額ずつになります（1日生まれの方は影響がないため対象外です）。

自己負担限度額が半額になる例（入院で医療費が高額になった例）

	9月	10月	75歳の誕生日	11月
国民健康保険 被用者保険	自己負担限度額 44,400円	自己負担限度額 22,200円		
後期高齢者医療制度			自己負担限度額 22,200円	自己負担限度額 44,400円
合　計	9月 44,400円	10月 44,400円		11月 44,400円

※「外来（個人ごと）」や「現役並み所得者」「区分Ⅰ」「区分Ⅱ」の所得区分の方も同様に半額になります。

交通事故などにあったとき

交通事故など第三者（加害者）の行為によってけがや病気をしたとき、本来、医療費は加害者が全額負担するのが原則ですが、損害賠償の都合などにより保険証を使って治療することができます。

かかった医療費は、後期高齢者医療制度が一時的に立て替えて、後で加害者に請求することになります。

詳しいことは、住民課住民サービス室までお問い合わせください。

【問い合わせ先】
北海道後期高齢者医療広域連合
☎０１１・２９０・５６０１
住民課住民サービス室
☎７・２８１４

こくほ

ご存じですか？
人間ドックの費用の一部を助成しています！

国保加入者の病気などの予防や早期に発見・治療を目的に、人間ドックの受診費用の一部を助成しています。

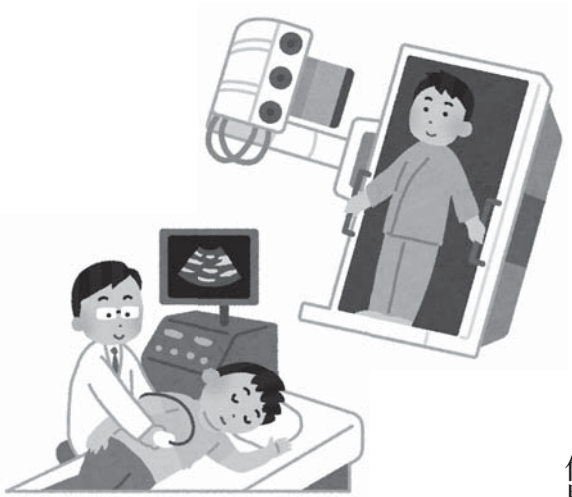
■助成の額
約1万2000円
（国保の特定健診と町のがん検診の費用を基準に助成します）

■対象者
国保加入者で、受診日現在満30歳から74歳の方
（ただし、国保税の滞納がある世帯の方は除きます）

■助成の回数
年度内に国保加入者1人につき1回まで

■手続きなど
①事前に役場窓口へお申し込みください（電話でも受け付けています）。
②人間ドック受診後に助成の申請をします。
③助成金は、申請の翌月25日頃に世帯主の口座に振り込まれます。

■申請に必要なもの
・人間ドックの領収書
・世帯主の預金口座番号がわかるもの
・印かん
・健診結果表（必ずご持参ください）



■その他
＊国保の特定健康診査や職場健診などを受けた方は助成の対象外となります。
＊人間ドックを受ける病院などの指定はありません。
＊その他わからないことがありましたら、お問い合わせください。

【問い合わせ先】
住民課幸福（しあわせ）推進室
☎7・2813

年金受給者の皆さんへ
「扶養親族等申告書」の提出をお願いします

老齢年金でその年に支払いを受ける年金額が一定額以上の場合、各支払い月に支払われる額から所得税及び復興特別所得税が源泉徴収されます。

65歳未満の方は
年金額108万円以上
65歳以上の方は
年金額158万円以上
（この年金額より少ない方は、源泉徴収されません）
※左記年金額は平成26年度時点のものです。

そのため、配偶者控除や扶養控除などの各種控除を受けるためには、毎年「公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」のはがきを提出する必要があります。この申告書のはがきは、対象者へ11月上旬に日本年金機構から送付されます。

各種控除を受けるためにも、忘れずに提出をお願いします。

【問い合わせ先】
ねんきんダイヤル
☎0570・05・1165

駐在所から

みんなで築こう、安全で安心な大地

10月11日～20日に「平成27年全国地域安全運動」を実施します。

◆子どもや女性を対象とした犯罪の被害防止

子ども対象犯罪の被害防止のため、**「いかのおすし」**などを使った防犯指導を繰り返し行い、登下校時には見守り活動を行いましょう。女性対象犯罪の被害防止のため、夜間に人通りの少ない道を歩くのを避け、イヤホンで音楽を聴いたり、スマートフォンを操作しながら歩いたりしないようにしましょう。

◆特殊詐欺の被害防止

「レターパックや宅配便で現金を送って」と言われたら詐欺です。特殊詐欺の被害防止のため、お金の要求や儲け話は安易に信じることなく、怪しいと思ったら警察に相談しましょう。

◆コンビニ強盗の被害防止

コンビニ強盗の被害防止のため、コンビニ店舗の非常ベルが吹鳴していたり、屋外赤色灯が点灯していたら、警察に通報をお願いします。

◆タイヤ盗難の被害防止

タイヤ盗難の被害防止のため、タイヤは鍵のかかる場所に保管し、鎖などで連結して施錠しましょう。

※**「いかのおすし」**とは？

「いか」～ついて**「いか」**ない
「の」　～車に**「の」**らない
「お」　～**「お」**おごえでさけぶ
「す」　～**「す」**ぐにげる
「し」　～だれかに**「し」**らせる

【問い合わせ先】
美深警察署　☎2・1110
中川駐在所　☎7・2019
佐久駐在所　☎8・5071
警察相談電話　☎#9110

自衛官などを募集します

受験種目	自衛官候補生（男子）	高等工科学校生徒（一般）
応募資格	18歳以上27歳未満 （採用予定月の１日現在）	平成28年４月１日現在 15歳以上17歳未満の男子
受付期間	年間を通じて行っています	平成27年11月１日～ 平成28年１月８日
試験日 会場	受付時にお知らせします	１次　平成28年１月23日 ２次　平成28年２月４日～７日 会場については、 受付時にお知らせします

【問い合わせ先】自衛隊旭川地方協力本部名寄出張所　☎01654－2－3921

ちゃいむ図書室の新着図書

一〇三歳になってわかったこと
篠田　桃紅 著

家族という病
下重　暁子 著

最新の動物行動学に基づいた
動物による農作物被害の総合対策
江口　祐輔 著

フルーツの盛り合わせと
カットテクニック　**平野　泰三 著**

The エッグベネディクト&
フレンチトーストレシピ
藤沢　セリカ 著

いちばんやさしい60代からのiPhone
増田　由紀 著

日本産魚料理大全
西潟　正人 著

スクラップ・アンド・ビルド
（第153回　芥川賞受賞作品）
羽田　圭介 著

砂の街路図
佐々木　譲 著

スカラムーシュ・ムーン
海堂　尊 著

100万分の1回のねこ
江國　香織（他12名）著

啼かない鳥は空に溺れる
唯川　恵 著

なりたい
畠中　恵 著

東京零年
赤川　次郎 著

めくってわかる！ひとのからだ
クライブ・ギフォード 作

平和を考える戦争遺産図鑑
安島太佳由 著

戦国武将列伝
加来　耕三 著

まちの文芸

〔短　歌〕　今月のお題「海」または自由詠

病院の待合室の老婦人ピンクのストールさりげなく巻き　鎌田　陽子
石狩湾の風を舳先に船も人も群れ飛ぶゴメもあおられ揺られ　小林　淑子
落日の余韻の消えし海上に蛍火のごと漁火ともる　古市　和子
海よりも大きなものを知らずいる天塩の浜に小さき一人　山内　智子
田水張る水な面に太陽かがやきて大雪連峰遠く横たう　山内美津枝
「播かぬ種は生えぬ」のたとえ素人のわれの播きたる豆も出揃う　豆まく人
浜焼きのイカやホタテを待つ人の列をかすめてゴメの飛び交う　ゴメんよ
見はるかすシャコタン岳にまだ白く雪は残りて水無月の尽　旅日記
リラ梅雨か何かは知らね週末のツアーバスの窓に容赦なく降る　雨おんな

〔俳　句〕

風涼し白き波うつ蕎麦の花　河野　廣
スーパーに並ぶ魚も秋近し　河野　廣
また一戸空屋となりて夏は過ぐ　只野人
行く人の背にも我にも秋の風　只野人
どの道も海へ傾き浜昼顔　古市　和子
秋高し飛行機を目で追へば　古市　和子

日頃のできごとや風景・季節に感じたことと思ったことを短歌で一首または、俳句で一句詠んでみませんか。
短歌や俳句に興味をお持ちの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご参加ください。

短歌同好会　俳句紫苑（しおん）会
連絡先（どちらも）古市和子さん
☎７・２８５０

●月刊会報「まほろば」をご希望の方は、年会費５００円の購読会員制をご利用ください。
お申し込みは、事務局（古市和子さん☎７・２８５０）へお願いします。

保健だより

【今月のテーマ】目の健康～飛蚊症

◆飛蚊症とは

「飛蚊症（ひぶんしょう）」という言葉を聞いたことがありますか？

視界にごみや虫のようなものが飛んでいるように見える症状を、飛蚊症と呼びます。

目を動かしても、見える影は同じ方向に移動しかつ細かく揺れるので、その名のとおり目の前を蚊が飛んでいるように感じます。

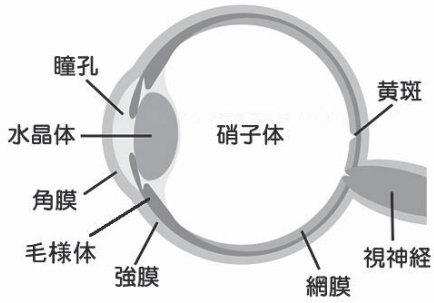
ただし、影のかたちは、「点状」、「糸くず状」、「虫状」、「たばこの煙状」などの浮遊物が、黒っぽく、あるいは白っぽく、様々に見えます。

いつもは気がつかなくとも、白い壁を見た時や青い空を見た時には、はっきりと現れることが多いといわれています。

◆飛蚊症のメカニズム

眼球内には、硝子体という、卵の白身に似た透明なゼリー状のものが詰まっています。図1

図1　眼球の構造



光は、この硝子体を通過して、網膜まで達します。ところが、この硝子体に何らかの原因で「濁り」が生じると、明るいところを見た時にその濁りの影が網膜に映り、眼球の動きとともに揺れ動き、ごみや虫のような「浮遊物」が飛んでいるように見えます。

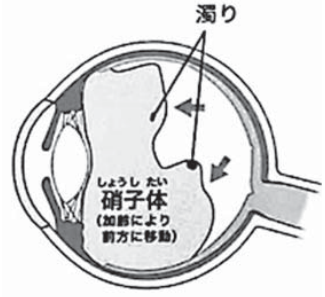
◆飛蚊症の主な原因

①後部硝子体剥離

飛蚊症の原因として、最も多いものです。

硝子体とその奥の網膜は、普通はぴったりとくっついています。ゼリー状の硝子体は、老化や近視眼で収縮します。収縮すると硝子体と網膜とは離れてしまいます。これが硝子体剥離という状態です。図2

図2　後部硝子体剥離



このときできる濁りや、もとの接着部分の硝子体の凹凸の影が、飛蚊症となるのです。

この硝子体剥離は、ほとんどが老化現象として起こり、また強度近視の場合や、目を打撲したときにも起こります。

後部硝子体剥離に伴う飛蚊症は、医学的に問題ないため、治療の対象とはなりません。また、影等の位置が変わり、徐々に気にならなくなる場合もあります。

②網膜裂孔・網膜剥離

後部硝子体剥離が起こる時に、たまたま網膜の一部と後部硝子体が強く癒着していると、その部分の網膜が強く引っ張られて、網膜に裂け目ができます（網膜裂孔）。

網膜裂孔ができると、網膜剥離が高率で発生します。

視界のなかに、閃光のようなものが見える時もありますが、無症状のこともあります。

症状が進むとカーテンが降りてきたように、見えにくくなりますが、網膜には痛覚がないため、痛みはありません。

失明する危険性が高いため、適切な治療が必要です。

③硝子体出血

糖尿病や高血圧、外傷などが原因で、硝子体の中に出血することがあります。

出血が軽度の場合は、飛蚊症として自覚することがあります。ひどい出血の場合は、目の前に墨が垂れてきたような見え方や、霧がかかったような見え方になります。

最初は軽症でも、日に日に影が濃くなるようであれば、出血が続いていると考えられ、治療が必要となります。

◆飛蚊症かなと思ったら

多くの場合は、加齢に伴うものなので心配ありませんが、その一部には視力に関わる病気の前触れの場合があります。

飛蚊症を自覚したら、一度眼科専門医を受診しましょう。

中川町立診療所では、第2水曜日に、眼科専門医による診療があります。

問い合わせ先　住民課幸福（しあわせ）推進室　保健師　☎7－2813

食べること 育つこと

食育通信

〝油〟の摂りかた上手！

今月は〝油〟についてです。

カロリーが高く、肥満の原因として悪くとられがちな油ですが、人の体にとっては、細胞膜やホルモンを作るために必要な食品です。

また、栄養素としては、ビタミンEを多く含み、体温の保持やビタミンの吸収を助ける働きなどがあります。

最近では、食の欧米化によって、国内のヘルシー志向が高まり、風味だけではなく、健康を意識した油も販売されています。

それぞれの油の特徴を知って使用することで、健康増進や食生活を充実させることができます。下記を参考に上手に油を摂っていきましょう。

油脂の種類と違いについて

油も脂も栄養素としては「脂質」に含まれる両者ですが、一般的に「植物性の油」と、バターやラード、牛脂などの「動物性の脂」があります。これらは、それぞれ次のような違いがあります。

①植物性の油

種実類や大豆などが原料の油。食べ物から摂取しなければならない必須脂肪酸を含む不飽和脂肪酸が多く、適量ではLDLコレステロールを下げる働きがあります。常温では液体です。

※マーガリンやショートニングなどは加工によって個体になっています。

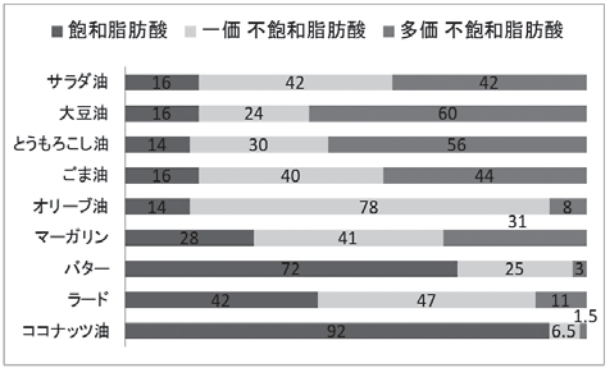
②動物性の脂

牛や豚、鶏肉などの陸上の動物の脂に多く含まれる脂で人の体内でも合成することができます。摂りすぎると、中性脂肪やコレステロールを増加させる飽和脂肪酸が多く、常温では個体です。

植物油の特徴について

店頭には、様々な種類・価格の油が販売されていますが、これらは、原料の違いの他、含まれる飽和脂肪酸や不飽和脂肪酸の種類や量によってそれぞれ特徴があります。（表①参照）

表① 油に含まれる脂肪酸量の割合比較（%） 【大さじ1あたり】



飽和脂肪酸は、中性脂肪やコレステロールを合成するために必要な脂肪酸です。

一価不飽和脂肪酸（オレイン酸）は、酸化されにくく、LDLコレステロールの減少や、便秘を予防・改善する働きがあります。

多価不飽和脂肪酸には、必須脂肪酸（リノール酸）が含まれ、ホルモンの合成や体の様々な調節機能に働きます。酸化されやすいですが、適度に摂ればLDLコレステロールを減少させる効果もあります。

健康を重視すると、必須脂肪酸を含んだ油を適度に使用することが大切です。

普段使うのであれば、大豆油とキャノーラ油（なたね油）がブレンドされたバランスの良いサラダ油がおすすめです。

※〝コレステロール0〟の表示を見かけますが、全ての植物性の油にはコレステロールは含まれていません。

「食」に関する情報をお伝えします！

ココナッツ油について

飽和脂肪酸が多いココナッツ油ですが、その内の6割程度を中鎖脂肪酸が占めており、エネルギー代謝が早く、脂肪として蓄積しにくい特徴があります。

大切なのは利用法と量

「体脂肪がつきにくい」、「コレステロールを下げる」などの効果が期待できる油が販売されていますが、どんな体に良い油であっても、大さじ1当たり約110キロカロリーはあります。

量を摂ってしまえば、本末転倒になってしまいます。

料理方法や量にも注意して利用することが必要です。

油の保存方法も大切

不飽和脂肪酸の多い食用油は、酸化しやすいため、開封後も長期間放置しておくと、体に有害な過酸化脂質になります。

しっかり蓋をして暗所保存し、記載されている賞味期限程度で使いきることが大切です。

問い合わせ先　住民課幸福（しあわせ）推進室　栄養士　☎7−2813

子育て通信

“お出かけ先で”

先日、出かけた先の光景です。

お母さんと2～3歳くらいの男の子。そして祖母とお母さんの妹と思われる家族が、一休みで飲み物やデザートを食べていました。

子どもはアイスクリームを、自分でスプーンを持って食べたいと訴えているのですが、お母さんは、「一人で食べたらさっきみたいにこぼすでしょ」と、食べさせようとします。

「自分で」、「こぼすからダメ」とのやり取りが続き、にぎやかになってきました。

すると、お母さんの妹が「これ、おいしいよ」と、パンケーキにのっていたイチゴをさりげなく、子どもの口に持っていくと、少し時間をおいてイチゴを食べました。

これでお母さんも、子どもも気持ちが落ち着いたようで、その後はお母さんにスプーンに手を添えてもらいながら、アイスクリームを食べ始めました。

ちょっとしたきっかけでヒートアップした気持ちが、クールダウンします。

自我が芽生え、「自分で」と意思表示がはっきりできることは、子どもの発達として順調なのですが、お出かけ時に子どもに騒がれるのは、親としても避けたいところだと思います。

外出先で子どもの「いや」に頑張って向き合っているお母さんに出会った時は、『うるさい』『こどもを騒がすな』『躾がなっていない』の言葉ではなく、温かく見守り、クールダウンできるちょっとしたきっかけを差し出してあげてください。

たくさんの大人の見守りで、子どもたちの育ちを支えていきたいですね。

問い合わせ先　子育て支援センター　☎7－2022

まちのご長寿さん

米寿おめでとうございます

松岡榮子さん（88歳）

喜寿おめでとうございます

遠藤美江さん（77歳）

阿部ミツ江さん（77歳）

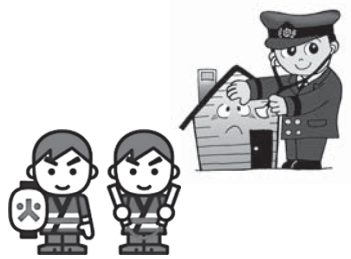
中川消防支署から

火災予防運動及び一般住宅の査察について

秋の火災予防運動が10月15日から10月31日までの間「無防備な　心に火災が　かくれんぼ」を統一標語として、全道一斉に行われます。

中川消防支署では、10月1日から10月31日まで各家庭を訪問してコンロ、ストーブ、ボイラー、ホームタンク、電気コンセント等の点検を実施致します。また、中川町における火災原因は、ゴミ焼き・残火が目立ち、その他としてコンロ、ストーブ、タバコが挙げられます。

空気の乾燥により火災が発生しやすい季節柄、特にこれらの事項について注意をして、火災が発生しないよう今後とも火災予防にご協力の程宜しくお願い致します。



なりすましに注意して下さい！

先日、上川管内で消防と名乗る人が一般家庭に電話をかけ防災グッズを販売するという事案がありました。しかし、消防では防災グッズを販売するなどは一切しておりませんのでご注意下さい。万が一電話がかかってきても対応しないようにして下さい。また商品が送られてきたときには、開封せずに受け取り拒否をして下さい。

火災・救急出動件数
平成27年8月31日現在
火災出動　0件
救急出動　48件

『消防団員を募集しております。』

中川消防団では現在男性、女性ともに消防団員を募集しております。消防団に興味のある方は中川消防支署までお問い合わせ下さい。

中川消防支署へのご相談、お問い合わせは☎7・2119番まで

議会・各種委員会の開催状況

8月21日
- 議会運営委員会
- 議会総務常任委員会
- 議会経済常任委員会
- 議会全員協議会

8月25日
- 総合教育会議
- 教育委員会

8月27日
- 農業委員会総会

ありがとうございます

社会福祉協議会、一心苑に寄付
・母（椙原久子様）死去に際して
　山内　智子　様
社会福祉推進の為に
　旭川市　鳴野　寛　様
一心苑運営の為に
　匿名1名　様
社会福祉協議会、一心苑に寄贈
　季節のものを含めて次の方より「志」
　匿名5名　様

謹んでお悔やみ申し上げます

中川　杉谷　勉　様（67歳）

8月の入札・見積り合わせ契約結果

工事・業務名	入札・見積り合わせ参加業者（※落札業者）	入札・見積り合わせ結果 第1回	入札・見積り合わせ結果 第2回	予定価格（円）	契約金額（円）	落札率	工事などの概要	期間
平成27年度 大和林道埋塞土 ・流木撤去工事	※㈱常盤天塩川建設	2,000,000		2,192,400	2,160,000	98.5%	埋塞土除去・ 流木撤去一式	着工　平成27年８月13日 竣工　平成27年９月25日
平成27年度 中川町交流プラザ 床改修工事	※㈲大須賀工務店	1,600,000		1,782,000	1,728,000	97.0%	床改修一式	着工　平成27年８月13日 竣工　平成27年９月30日
森林整備加速化 ・林業再生総合対策事業 平成27年度 町有林森林作業道 開設（保安林）工事	※中川町森林協同組合	4,400,000		5,367,600	4,752,000	88.5%	町有林作業道 2700mの開設	着工　平成27年８月27日 竣工　平成27年９月30日
	遠藤工業㈲	4,920,000						
	天塩川工業㈱	4,970,000						
	上川北部森林組合　中川支所	4,970,000						
LGWANメールサーバー 機器更新	㈱HDC	※3,200,000		3,516,480	3,456,000	98.3%	LGWANメールサーバー 機器更新一式	納入期限 平成27年９月30日

問い合わせ先　**総務課企画財政室**　☎7－2819

廃棄物の焼却行為は「焼却禁止規定違反」で罰せられます

廃棄物の焼却（いわゆる「野焼き」）禁止については、廃棄物の処理及び清掃に関する法律（以下「法」という。）により、直罰規定が平成13年４月１日から適用されています。

しかしながら、北海道警察によると、一般廃棄物の焼却禁止違反による検挙件数は、平成25年の91件に対し、平成26年は146件と大幅に増加し、本年も7月末時点で43件となり、依然として後を絶たない状況です。

法の規定では、「五年以下の懲役若しくは千万円以下の罰金に処し、又はこれを併科する。」となっております。

建造物への飛び火による火災の発生件数も増加していることから、廃棄物の焼却（野焼き）は絶対に行わないようお願いします。

●**お問い合わせ**　北海道環境生活部環境局　不法投棄対策グループ（監視）
☎011－204－5201（ダイヤルイン）

佐久公民館が休館となります

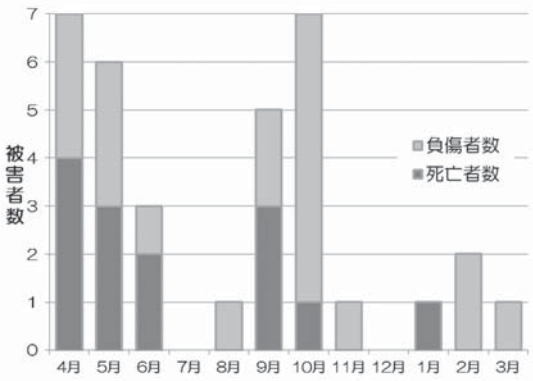
12月15日まで、耐震補強及び大規模改修工事のため全面休館といたします。

町民の皆様にはご不便をおかけいたしますが何卒ご理解のほどよろしくお願いします。

●**お問い合わせ**　教育委員会　☎７・２８７７

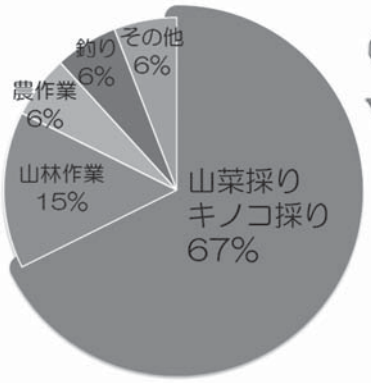
秋はヒグマに注意！

人身被害は春と秋に多く発生！



発生月別のヒグマによる人身被害者数
（平成元年1月～平成27年7月末　狩猟者が被害者の事例を除く）

被害の2/3は山菜・キノコ採りで発生！



被害発生時の被害者の活動
（平成元年1月～平成27年7月末　狩猟者が被害者の事例を除く）

秋のヒグマ注意特別期間

平成27年 9月5日（土）～11月3日（火）

あなたが被害者にならない一番の方法は

ヒグマに遭わないことです

- 事前にヒグマの出没情報を確認する
- 一人では野山に入らない
- 野山では音を出しながら歩く
- 薄暗いときには行動しない
- フンや足跡を見たら引き返す
- 食べ物やゴミは必ず持ち帰る

北海道環境生活部環境局
生物多様性保全課

スマート国勢調査！

平成27年国勢調査を実施しています

国勢調査 2015

インターネット回答がお済みではない世帯に、調査員が世帯を訪問して調査票を配布しています

- 国勢調査は、平成27年10月1日現在、日本に住んでいるすべての人及び世帯が対象です。
- 平成27年国勢調査は、少子高齢化社会における日本の未来を描く上で欠くことのできないデータを得るために実施するものです。
  調査結果は、さまざまな法令にその利用が定められているほか、社会福祉、雇用政策、生活環境の整備、防災対策など、私たちの暮らしのために役立てられます。
- 記入いただいた調査票は、調査員に直接提出いただくか、調査票と一緒にお配りした郵送提出用の封筒に入れて郵送でご提出いただけます。
- 調査員をはじめとする国勢調査に従事する者には、統計法によって、個人情報を保護するための厳格な守秘義務が課せられており、調査票の記入内容は厳重に守られます。
- 国勢調査員をよそおった不審な訪問者や、不審な電話・電子メールなどにご注意ください。
  不審に思った際には、回答しないで、速やかにお住まいの市区町村またはコールセンターなどにお知らせください。

市内通話料でOK ナビダイヤル®

※IP電話の場合
03-4330-2015

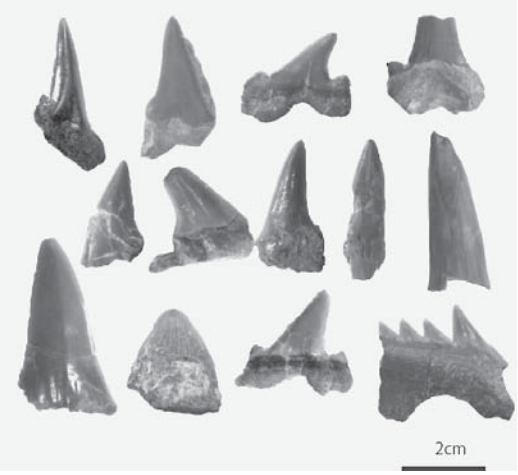
〈国勢調査コールセンター〉
0570-07-2015

■設置期間／平成27年8月24日から10月31日まで
■受付時間／午前8時～午後9時
（土・日・祝日にもご利用になれます）

※おかけ間違いのないようにご注意ください。※ナビダイヤルの通話料金は、一般の固定電話の場合、全国一律で市内通話料金でご利用いただけます。携帯電話・PHSの場合は、それぞれ所定の通話料金となります。
※IP電話用電話番号の通話料金は、所定の通話料金となります。

総務省・北海道・中川町

ふるさと今月のキラリ



化石鉱脈発見！中川町の化石研究最前線

町内の安平志内川とルベシベ川河岸のれき岩層からアンモナイトや魚の歯、骨を含む、化石鉱脈が発見され、９月３日、生涯学習センターちゃいむで調査した３名の研究者が現段階での研究成果を発表しました。

発見された化石の中には、今まで見つかったクビナガリュウなどの化石とは違う特徴のものもあり、新発見の期待もあるとのことで、集まった町民の皆さんも熱心に耳を傾けていました。

むかわ町のハドロサウルスに続く大発見が期待されます。

発行　中川町　　編集　総務課総務町政室　　印刷　国　境

道産 間伐材使用　この広報紙は道産間伐材を使用しています。

町の人口

（8月31日現在）

人　口	1,711人	（－１）
男	860人	（－１）
女	851人	（±０）
世帯数	865戸	（±０）

（　）は前月末との差を示します。

なかがわの情景

9月10日、生涯学習センターちゃいむで平成27年度敬老会が開催されました。

川口町長、佐藤町議会議長によるお祝いの挨拶の後、町民によるなつかしい昭和の歌や踊りが披露され、会場はたくさんの手拍子と笑顔で包まれました。

〒098-2892　北海道中川郡中川町字中川337番地　☎(01656)7－2811
中川町HPアドレス　http://www.town.nakagawa.hokkaido.jp
中川町携帯用サイト　http://www.town.nakagawa.hokkaido.jp/i
（NTTドコモの「i-mode公式メニュー」からもごらんになれます。）
E-mailアドレス　nakagawa@hokkai.or.jp

携帯用サイトアドレスが二次元バーコードで簡単入力可能
（ご使用にあたっては、携帯の取扱説明書をごらんください）